

TALLER DE COMUNICACIÓN CONSCIENTE

Fechas:

7, 14, 21 y 28 de febrero
7 y 14 de marzo

Horario:

Grupo mañanas: 10:30 a 12:30h
Grupo tarde: 17:30 a 19:30h

APORTACION:

30 euros soci@s
35 euros no soci@s
PLAZAS LIMITADAS

organiza

Colaboran



Programa de interés social financiado
con cargo a la asignación tributaria del IRPF



Lugar: Asociación de
Personas con
Diversidad Funcional
"PIERRES"
Tfno: 640653700

LA PROPUESTA

Este taller es un espacio en el que poder ser más conscientes (a partir de la auto-observación y la Atención plena) de pensamientos, emociones, valores y necesidades; para después poder expresarlos de manera clara, sincera, directa y con capacidad de cuidado.

Trabajaremos a través de dinámicas sencillas de construcción colectiva y participativa que parten del reconocimiento del impacto de nuestra manera de comunicarnos en las relaciones que establecemos.

Desarrollaremos herramientas que nos ayuden a abordar situaciones difíciles desde una perspectiva que nos lleve a soluciones más creativas, incrementado nuestra capacidad resolutoria en un mundo en el que la comunicación saludable sigue siendo un gran reto pendiente.

“La forma en que nos comunicamos con otros y con nosotros mismos, determina la calidad de nuestras vidas.”
A. Robbins



Programa de interés social financiado con cargo a la asignación tributaria del IRPF



DESARROLLA
ESPACIOS
INTERNOS



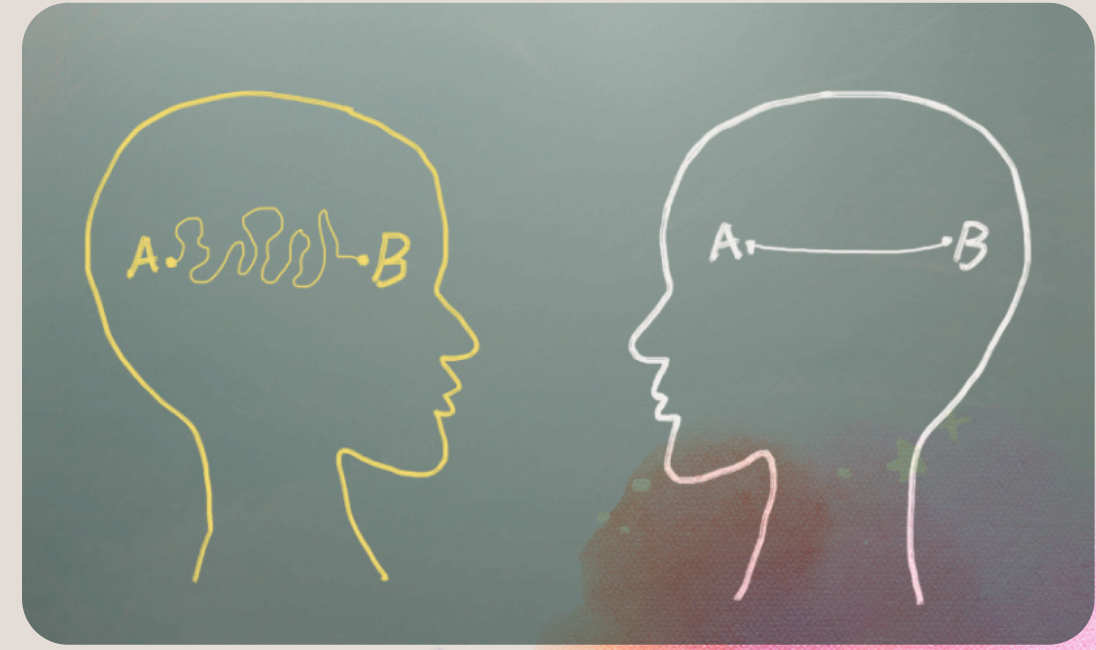
ATENCIÓN

EXPRESIÓN

COMPASIÓN

CONEXIÓN

COMPRENSIÓN



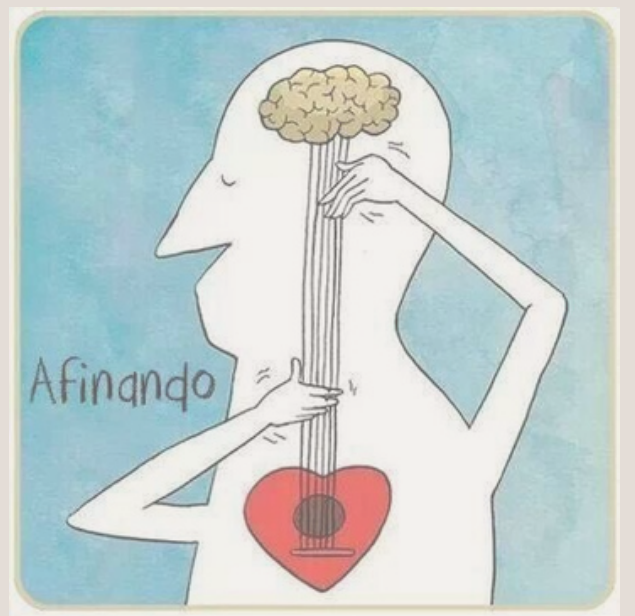
AMABILIDAD

LIMITES

FIRMEZA

EMPATÍA

CREATIVIDAD



Programa de interés social financiado con cargo a la asignación tributaria del IRPF
GOBIERNO DE ARAGON

